



給食だより 9月号

宗教法人法性寺 道場保育園
2021(令和3)年 9月1日

暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わって行きます。秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。



暑さにつかれた胃に優しい食べ物



基本は1日3食、規則正しく、バランスよく食べることで、暑さで消耗した体力を取り戻し弱った胃腸の働きを整えるため、温かいメニューがおススメです。

★ 消化の良いメニューで食欲増進

たんぱく質はしっかりと。煮たり蒸したりしたメニューを。
豆腐料理はのど越しがよくオススメです。

★ 生野菜より消化のよい煮野菜を

加熱した野菜は胃の負担もなく量も多く摂れます。

青魚を食べましょう!



青魚とはいわし、あじ、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。また、脂にはIPAやDHAといったコレステロール低下作用や脳の働きに重要な成分などが含まれています。



お誕生会メニュー

- 十六穀米
- 鶏スペアリブ
- 温野菜サラダ
- 豆腐とトマトのスープ
- 国産野菜ゼリー
- おやつ
- 牛乳
- さつまいもケーキ

メニュー紹介 にらせんべい 子ども4人分



【材料】

- ・にら 一束
- ・卵 小2個
- ・味噌 大さじ1と小さじ1
- ・小麦粉 100g
- ・脱脂粉乳 大さじ2
- ・水 2カップ
- ・油 少々

【作り方】

- ① にらは約2cmに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①のにらをしんなりするまで炒めさらに、味噌を入れて炒める。
- ③ ボウルに小麦粉をふるっておく。溶き卵と脱脂粉乳を水で溶いたものを少しずつ加えてよく混ぜ、約15分間置く。
- ④ ③に②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンを熱し、④の生地を薄くのばして入れ、両面がきつね色になるまで焼く。

寒さの厳しい長野県北部に伝わる、素朴な粉物のおやつです。名前は「せんべい」ですが、韓国の千子米のようなモチモチの生地。具はシンプルに、にらだけ。隠し味のみそが、郷愁を誘います♪



2021年度9月献立表

◎午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	
昼食		麦ご飯 鶏のからあげ 切干し大根カレー煮 海苔のスープ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 ポークチャップ 季節の焼き野菜 豆腐とわかめの清まし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 まぐろのフライ ひじきの炒り煮 にらと焼き麩のみそ汁 国産野菜ゼリー	ツナピラフ ジュリアンスープ	
3時		牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 黒糖むしぼん	牛乳 五平もち	紫いもチップ 小魚スナック	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	
昼食	麦ご飯 厚揚げのケチャップ煮 チップスサラダ きのこスープ 無添加かつおふりかけ フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鮭の幽庵焼き キュリとわかめの酢の物 みそ汁 (豆腐と油揚げ) 国産野菜ゼリー	麦ご飯 タンドリーチキン きゅうりと人参のマリネ ミネストローネ フルーツ (なし)	麦ご飯 酢豚 チゲンサイの磯辺和え ふとわかめの清まし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 さばの立田揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のみそ汁 元気ヨーグルト ソフール	ねぎチャーハン ふとわかめの味噌汁
3時	牛乳 豆乳わらびもち	牛乳 コーントースト	牛乳 チーズ入り揚げパン スクット	牛乳 おかか焼きおにぎり	牛乳 ロシアンクッキー	おこめスナック きな粉ウエハース
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	
昼食	麦ご飯 豚肉とじゃが芋のトマトスープ 大豆もやしサラダ 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト ソフール	麦ご飯 あじの南蛮づけ スパゲティサラダ 小松菜とえのきの清まし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏肉の酢じょうゆ煮 キャベツの煮びたし 実だくさんのスープ 国産野菜ゼリー	チキンカレー りんご	麦ご飯 カレイの磯辺風味 春雨の中華サラダ あおさの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	きのこがけ チゲンサイのスープ
3時	牛乳 どらやき	牛乳 なんきん団子	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 チーズバーコンパン	牛乳 さつまいもかりんとう	畑のスナック カレー味 野菜スティック 紫いもチップ
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	
昼食	敬老の日	麦ご飯 鮭の西京焼き わかめときゅうりの酢味噌あん 豆腐ときこのすまし汁 フルーツ (オレンジ)	十六穀米 鶏がアジにんにく風味 温野菜サラダ 豆腐とトマトのスープ 国産野菜ゼリー	秋分の日	麦ご飯 あじのカレー揚げ かぼちゃの甘煮 とろろ昆布汁 無添加かつおふりかけ 元気ヨーグルト ソフール	お弁当日
3時		牛乳 月見団子	牛乳 さつまいもケーキ		牛乳 おはぎ	
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)		
昼食	麦ご飯 ひき肉豆腐 シーチキンサラダ なすとわかめの味噌汁 りんご	麦ご飯 まぐろの磯辺風味 春雨の酢の物 トマトとえのきの清汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 鶏のすぶた風 中華スープ 無添加かつおふりかけ フルーツ (なし)	麦ご飯 高野と野菜の卵とじ わかめサラダ 小松菜とキノコのみそ汁 元気ヨーグルト ソフール	延長保育時間の軽食おにぎり	
3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 人参ホットケーキ (豆乳入り)	牛乳 にらせんべい	牛乳 夕焼けおにぎり	月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり	